



Mediensucht - Vorbeugung,  
Warnsignale und  
Hilfsangebote

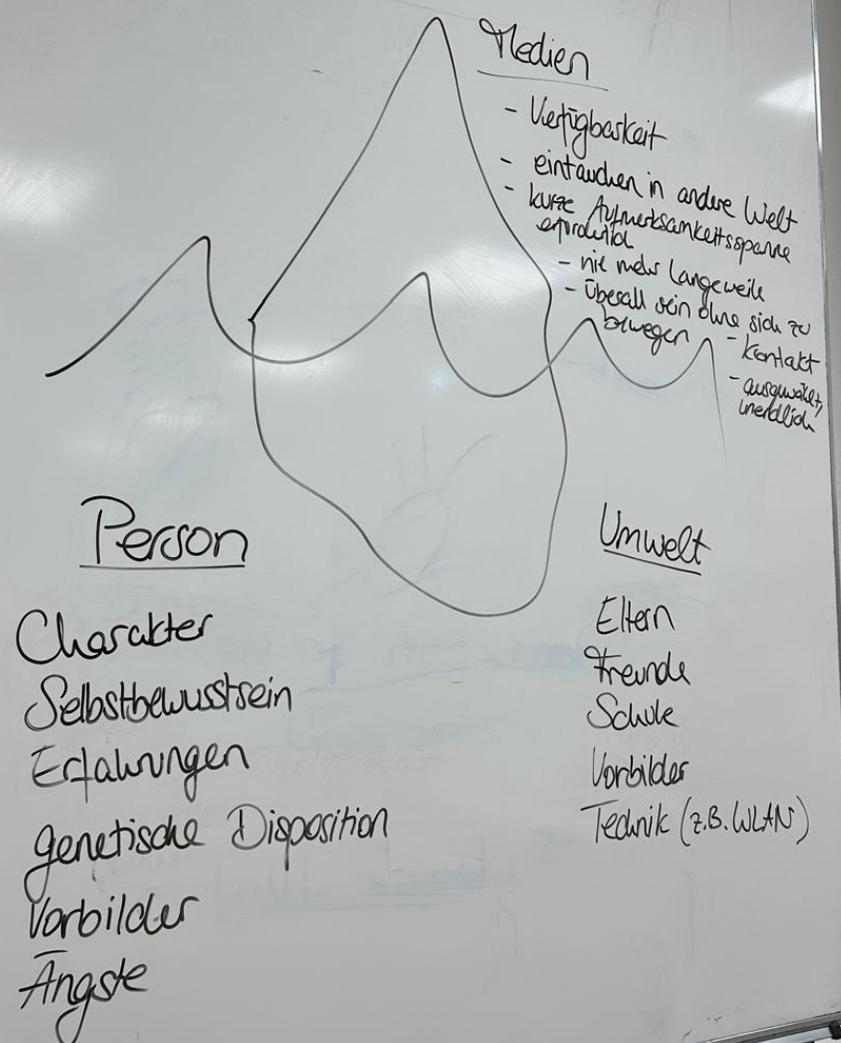
07.11.2024

Couven-Gymnasium Aachen



Sucht**3**eck

07.11.24



### Medien

- Verfügbarkeit
- eintauchen in andere Welt
- kurze Aufmerksamkeitsspanne
- nicht mehr Langeweile
- überall sein ohne sich zu bewegen
- Kontakt
- ausgewähltes, unedlisch

### Person

- Charakter
- Selbstbewusstsein
- Erfahrungen
- genetische Disposition
- Vorbilder
- Ängste

### Umwelt

- Eltern
- Freunde
- Schule
- Vorbilder
- Technik (z.B. WLAN)

# Mediensucht als Erkrankung

Seit Januar 2022 in der ICD-11 als Verhaltenssucht:

## **Gaming Disorder**

→ Computerspielstörung oder abhängiges Computerspielen

## **Hazardous Gaming**

→ Riskantes Computerspielen

# Mediensuchtkriterien nach **WHO**

1. Kontrollverlust über Nutzungsverhalten
  2. Rückzug aus anderen Lebensbereichen bzw. wachsende Bedeutung über andere Interessen und Aktivitäten
  3. Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Folgen und gesundheitlicher Beeinträchtigungen
- ➔ **Über einen Zeitraum von 1 Jahr hinweg**, kann aber verkürzt werden, wenn alle diagnostischen Voraussetzungen bestehen und die Symptome besonders schwerwiegend sind.

# Mediensuchtkriterien nach **DSM-5**

- Andauernde Beschäftigung
- Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Täuschen von anderen über wirkliches Ausmaß
- Bewältigung unangenehmer Gefühle
- Gefährdung von wichtigen Kontakten, Beruf, Ausbildung, Schulerfolg

# Konkrete Anzeichen

- Hobbies und andere Interessen werden kaum noch wahrgenommen.
- Sozialer Rückzug
- Die Schule bleibt außen vor und die Leistungen werden schlechter
- Der Drang zum Weiterspielen ist unwiderstehlich.
- Alle Gedanken kreisen um die Aktivitäten im Internet.
- Ausreden erfinden, um *ständig* online zu sein

# Konkrete Anzeichen

- Frust und gereizte Stimmung, wenn kein Zugang möglich ist
- Körperliche Probleme: Übermüdung, Sehstörungen, Haltungsschäden, Übergewicht, Hand-, Rücken- und Kopfschmerzen
- Sich selbst vernachlässigen
- Die Persönlichkeit verändert sich.
- Externe Versuche, den Konsum einzuschränken, scheitern wiederholt.

# Längsschnittstudie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf

SUCHTHILFE  
AACHEN



- Fünf Untersuchungszeitpunkte:  
September 2019, April 2020,  
November 2020, Mai 2021, Juni  
2022 und September 2023
- Sample: bundesweit 1.200 Familien
- Minderjährige von 10-17 Jahren
- Thema: pathologische und riskante  
Nutzung von Social Media und  
Gaming



## Mediensucht in Zahlen

**Wieviel Prozent der Kinder/Jugendlichen waren im September 2023 süchtig nach Social Media?**

- A) 2,3 %
- B) 6,1 %
- C) 11,8 %



## Mediensucht in Zahlen

**Wieviel Prozent der Kinder/Jugendlichen waren im September 2023 süchtig nach Social Media?**

A) 2,3 %

**B) 6,1 %** (=360.000, fast verdoppelt seit 2019)

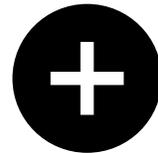
C) 11,8 %

DAK, 2023



# Mediensucht bei Kindern/Jugendlichen

Problematische Nutzung sozialer Medien → Zunahme an depressiven und Angstsymptomen sowie höheres Stresslevel bei gleichzeitig weniger Emotionsregulation und Achtsamkeit



Psychisch belastete Kinder/Jugendliche zeigen vermehrt problematisches Nutzungsverhalten von Social Media

**= Teufelskreis**

# Social Media im Gehirn

- Fotos mit vielen Likes erregen mehr Aufmerksamkeit, aktivieren das Belohnungssystem – selbst wenn das Foto ein riskantes Verhalten zeigt.
- Belohnungszentrum aktiviert → höhere kortikale Instanzen gehemmt → kognitive Kontrolle gemindert → impulsives System stärker hochgefahren → Reizverarbeitung und Reizbewertung erfolgen „bottom up“, also impulsiv statt reflexiv



# Social Media im Gehirn

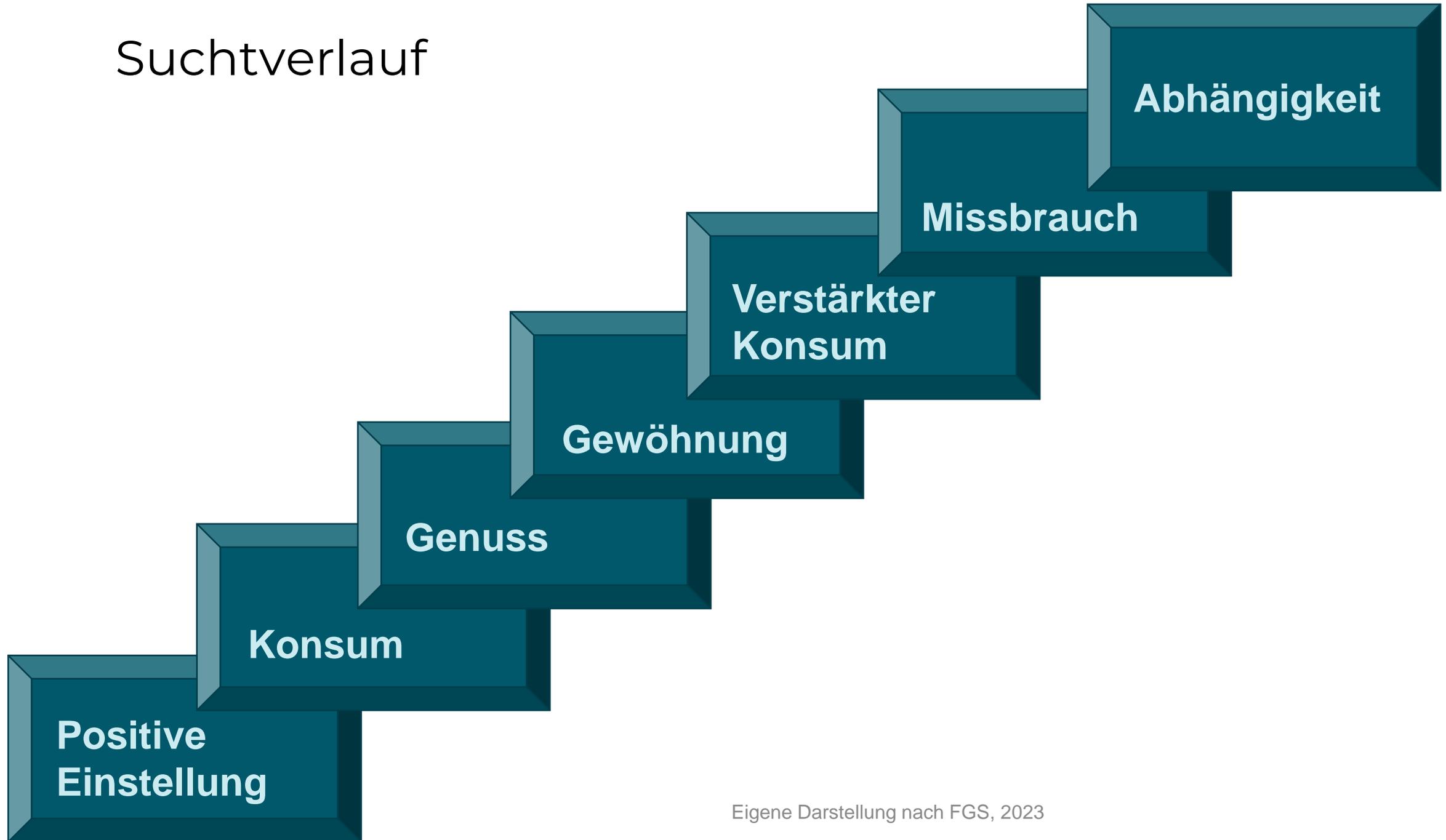
– Der Nucleus Accumbens als Teil des Belohnungszentrums begünstigt die vermehrte Nutzung und erhöht damit die Gefahr der Suchtentstehung.

➡ Soziale Anerkennung und Austausch finden vermehrt virtuell und nicht real statt.

➡ Die Hemmung der präfrontalen Strukturen beeinträchtigt die kritische/negative Bewertung von Inhalten.



# Suchtverlauf



# Suchthilfeverzeichnis – wenn eine Sucht vorliegt oder vermutet wird

SUCHTHILFE  
AACHEN



Suchthilfe Aachen

[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Beratungsstellen)

<https://www.dhs.de/suchthilfe>

Suchtkooperation NRW (Selbsthilfeanbieter)

<https://suchtkooperation.nrw/themen/suchtselbsthilfe>

Selbsthilfe NRW (illegale Drogen und Selbsthilfe)

[https://selbsthilfe.nrw/drogensucht\\_selbsthilfe/](https://selbsthilfe.nrw/drogensucht_selbsthilfe/)

# Hilfreiche Links

- [www.spieleratgeber-nrw.de](http://www.spieleratgeber-nrw.de): Informationen zu Inhalten, Risiken, Chancen, Altersfreigaben etc. angesagter Spiele und Apps
- [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de): zur Erstellung von verbindlichen Familienregeln für Smartphone, Tablet, PC & Co.
- [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de): Initiative für mehr Sicherheit im Netz; Beantwortung von Elternfragen; Empfehlungen; Jugendschutz
- [www.handysektor.de](http://www.handysektor.de): Infoangebot für Kinder und Jugendliche zur Unterstützung des kompetenten Umgangs mit mobilen Medien

# Hilfreiche Links

- [www.mpfs.de](http://www.mpfs.de): aktuelle Studien zum Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen
- [www.mpfs.de/infos-zu-medienkompetenz](http://www.mpfs.de/infos-zu-medienkompetenz): Die Broschüre "10 Fragen - 10 Antworten" beantwortet Eltern und Multiplikatoren die wichtigsten Fragen zum Medienumgang von Kindern.
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de): Die unabhängige Plattform "Internet-ABC" bietet Informationen über den sicheren Umgang mit dem Internet für Kinder (5-12J.), Lehrkräfte und Eltern.
- [www.schau-hin.info/](http://www.schau-hin.info/): bietet aktuelle News aus der Medienwelt, Hintergrundwissen zur Medienerziehung sowie konkrete Tipps für den Familienalltag mit Medien.

# Hilfreiche Links

- <https://www.mediensuchtpraevention-nrw.de/>: Fortbildungen für Multiplikatoren, Durchführung von Projekten, Lobbyarbeit mit Politiker:innen; Instagram-Account
- <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>: wissenschaftlich fundierte Informationen über Medienabhängigkeit und Hilfsangebote für Betroffene
- <https://www.ins-netz-gehen.de/>: richtet sich direkt an Jugendliche, Information und Selbsttest zu Mediensucht
- <https://www.marien-hospital-dueren.de/spezial-ambulanz-zur-diagnostik-und-behandlung-von-computerspiel-internet-und-mediensucht>: Spezialambulanz Mediensucht

# Kommende Veranstaltungen

- 12.11. 19-21 Uhr: Podiumsdiskussion „Legalisierung von Cannabis – die Chancen, die Befürchtungen“
- 18.11. 19-21 Uhr: Elternabend zum Thema Essstörung
- 28.11. 19-21 Uhr: DIGITAL: Elternabend „Diginautis“ – zwischen Medienkompetenz und Mediensucht
- 23.01.: 19-21 Uhr: DIGITAL: Elternabend Suchtprävention

Weitere Infos unter: [www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen](http://www.suchthilfe-aachen.de/veranstaltungen)

# Danke und Tschüss!



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, 52062 Aachen  
[s.engelhardt@caritas-aachen.de](mailto:s.engelhardt@caritas-aachen.de), Tel.: 0241/4135610  
[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)